

## Yuk Intip Menu Sarapan di Negara Lain



Beda negara, beda pula kebiasaan dan menu sarapannya. Ada yang menu sarapannya sangat lengkap, ada pula yang hanya sekedar makan sedikit roti dan minum kopi. Mari berkenalan dengan menu sarapan pagi dari berbagai negara. Siapa tau bisa menjadi inspirasi bagi Ibu untuk menyiapkan menu sarapan bagi keluarga. Kira-kira mana yang paling sehat menyantap dan menggugah selera, ya?

### 1. Inggris

Menu sarapan yang ini tentu Ibu tak asing lagi. Dalam sepiring hidangan yang disebut Full English Breakfast biasanya tersaji roti panggang, kacang merah panggang, daging bacon, sosis, telur, jamur dan tomat atau kentang panggang. Menu ini biasanya dinikmati dengan secangkir teh hangat sebagai minumannya. Jika ingin menyajikannya di rumah, Ibu tentu bebas mengganti jenis daging dan sosis yang digunakan sesuai dengan selera Ibu.

### 2. Perancis

Orang Perancis senang menikmati pastri atau roti sebagai menu sarapan. Yang paling terkenal tentu saja croissant yang bisa dinikmati dengan berbagai olesan atau isian. Menu lainnya yang lezat dan bisa Ibu coba untuk membuat di rumah adalah Croque Monsieur. Menu ini terbuat dari 2 lembar roti dioles campuran mustard dan sour cream, ditambah keju dan daging tipis yang kemudian dipanggang di wajan. Nah, jika ditambahkan telur mata sapi di atasnya, maka nama menu ini menjadi Croque Madame.

### **3. Korea**

Menu sarapan orang Korea sama saja dengan menu makan siang atau makan malam. Orang Korea kerap menikmati menu seperti bibimbap, kimchi, sup dan nasi, kimbap dan lainnya sebagai menu sarapan pagi.

### **4. Libanon**

Salah satu menu sarapan favorit di Libanon ternyata menyerupai hidangan pencuci mulut. Namanya Kinafa yang bentuknya menyerupai custard, terbuat dari gula kastor, air lemon, air jeruk dan tepung semonila yang kemudian ditaburi tepung roti dan mozzarella sebelum kemudian dipanggang.

### **5. Tiongkok**

Menu sarapan yang populer di Tiongkok juga tentu sudah Ibu kenal. Diantaranya adalah bubur, dim sum dan cakue. Uniknya, orang Tiongkok suka menikmati cakue di pagi hari dengan susu kedelai hangat. Apa Ibu pernah mencoba menyiapkan menu sarapan khas Cina di rumah?

### **6. Jepang**

Di Jepang menu sarapan sarat akan vitamin dan mineral. Salah satu kombinasi makanan yang sering jadi pilihan sarapan orang Jepang adalah nasi, sup miso, protein dari telur gulung atau ikan panggang, kacang kedelai yang difermentasi (natto), acar sayur dan rumput laut kering.

Nah, ternyata menu sarapan di seluruh dunia benar-benar beragam ya, Bu. Apapun menu sarapan mancanegara kesukaan Ibu, pastikan kandungan gizinya sudah memenuhi kebutuhan gizi harian ya. Yuk temukan berbagai menu sarapan yang sehat dari Sahabat Nestlé [di sini](#).

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-intip-menu-sarapan-di-negara-lain.html>